CANCER FACTS

National Cancer Institute • National Institutes of Health

Preguntas y respuestas acerca de los servicios para dejar de fumar

1. ¿Es importante dejar de fumar?

El solo hecho de fumar es la causa de aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer cada año y conlleva anualmente a \$50 mil millones en costos médicos directos en los Estados Unidos. El fumar es la causa del 87 por ciento de todo los cánceres de pulmón. Numerosos estudios han demostrado que el fumar también está asociado con el riesgo de desarrollar cánceres de laringe, faringe, cavidad oral, esófago, vejiga, riñón, páncreas y cuello del útero. El riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades relacionadas con el cigarrillo, tales como la enfermedad pulmonar crónica y las enfermedades del corazón, aumenta con el número de cigarrillos que una persona fuma y el período de tiempo durante el cual lo hace. Las personas que fuman y toman bebidas alcohólicas aumentan considerablemente su riesgo de desarrollar cánceres de la cavidad oral, faringe, esófago y laringe. Las mujeres que fuman durante el embarazo aumentan su riesgo de complicaciones, tales como hemorragia vaginal durante el embarazo, parto prematuro y un bebé de bajo peso al nacer. Los beneficios de dejar de fumar incluyen:

- Aproximadamente 10 años después de dejar de fumar, el riesgo de desarrollar cáncer del pulmón para esa persona es de un 50 a un 70 por ciento menor que el riesgo para aquellos que continúan fumando.
- El dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el cigarrillo.
- Las mujeres que dejan de fumar antes de quedar embarazadas o en los primeros 3 meses de embarazo pueden revertir el riesgo de dar a luz un bebé de bajo peso y reducir otros riesgos asociados con el embarazo.

2. ¿Pueden ayudarme mi médico o dentista a dejar de fumar?

Los médicos y dentistas pueden ser buenas fuentes de información acerca de los riesgos del fumar para la salud y acerca del dejar de fumar. Pueden informar a sus pacientes acerca del uso apropiado y los efectos secundarios potenciales de cada tipo de terapia de

reemplazo de nicotina y pueden ayudarles a encontrar programas para dejar de fumar en su localidad. Los médicos y dentistas también pueden jugar un papel importante *preguntando* a los pacientes en cada consulta médica si fuman; *aconsejándoles* que dejen de fumar; *ayudándoles* a fijar una fecha determinada para dejar de fumar; *proporcionándoles* material de autoayuda; *sugiriéndoles* terapias de reemplazo de nicotina (cuando sea pertinente) y *programándoles* visitas de control.

3. ¿Qué hacen los Institutos Nacionales de la Salud para ayudar a las personas a dejar de fumar?

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) que comprenden 25 Institutos y Centros en Bethesda, Maryland, son una de las ocho agencias que forman parte del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. NIH patrocina la investigación para ayudar a prevenir, detectar, diagnosticar y tratar las enfermedades. El fumar es un factor de riesgo para un gran número de enfermedades y varios Institutos del NIH proveen información acerca del dejar de fumar.

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés), uno de los Institutos del NIH, lleva a cabo investigaciones acerca del dejar de fumar y trabaja de cerca con otras agencias gubernamentales y organizaciones sin fines lucrativos para promover programas que reducen la tasa de incidencia de enfermedades y muertes asociadas con el cigarrillo. Varias de sus publicaciones proporcionan pautas y recomendaciones para dejar de fumar y para lidiar con la inhalación indirecta del humo del cigarrillo (respirar humo de segunda mano) en el trabajo o en los lugares públicos. Estos materiales están disponibles a través del Servicio de Información sobre el Cáncer (CIS, por sus siglas en inglés) del Instituto Nacional del Cáncer:

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (para personas con dificultades de audición): 1-800-332-8615

La dirección en Internet es: <http://cis.nci.nih.gov/>

Otro de los Institutos del NIH que ayuda a las personas que desean dejar de fumar es el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés). NIDA apoya la investigación en los aspectos de salud relacionados con el abuso de la droga y la adicción a ellas, incluídos los efectos del cigarrillo y otros productos que contienen nicotina. El servicio Infobox del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas provee información, en inglés y en español, relacionada con el abuso y la adicción a las drogas. Los usuarios pueden recibir hojas informativas vía fax, por correo, o pueden escuchar los mensajes de la grabación:

1-888-644-6432 (1-888-NIH-NIDA)

TTY (para personas con dificultades de audición): 1-888-889-6432

(1-888-TTY-NIDA)

La dirección en Internet es: <http://www.nida.nih.gov/>

Pueden pedirse publicaciones de NIDA al Centro Nacional de Distribución de Información sobre el Alcohol y las Drogas (NCADI, por sus siglas en inglés) al:

Post Office Box 2345
Rockville, MD 20847-2345
1-800-729-6686
301-468-2600
TTY (para personas con problemas de audición): 1-800-487-4889
Fax: 301-468-6433
La dirección en Internet es: <http://www.health.org/>

4. ¿Qué otras organizaciones ayudan a las personas a dejar de fumar?

Varias organizaciones proveen información y materiales acerca de dónde encontrar ayuda para dejar de fumar. Las agencias de salud estatales y locales por lo general tienen información sobre programas en la comunidad relacionados con el dejar de fumar. La sección gubernamental del condado o local del directorio telefónico (páginas azules) tiene los números de teléfono para las agencias de salud. La información para ayudar a los fumadores que quieren dejar el cigarrillo está siempre disponible a través de los hospitales de la comunidad, en las páginas amarillas (bajo "drug abuse and addiction"), las bibliotecas públicas, organizaciones para el mantenimiento de la salud, ferias de salud, librerías y líneas telefónicas directas en la comunidad.

Entre las organizaciones nacionales que proveen información sobre cómo dejar de fumar se incluyen:

Organizaciones gubernamentales:

- La Oficina del Fumar y la Salud de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades distribuye folletos, carteles, informes científicos y anuncios de servicio público acerca del fumar y mantiene un banco de datos bibliográfico sobre el cigarrillo y materiales relacionados con la salud. Para más información, comuníquese con:

Office on Smoking and Health
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Center for Disease Control and Prevention
Mailstop K-50, 4770 Buford Highway, NE.
Atlanta, GA 30341-3724
1-800-232-1311 (1-800-CDC-1311)
770-488-5705
Fax: 770-488-5393
Servicio de información vía fax: 770-332-2552
La dirección en Internet es: <http://www.cdc.gov/tobacco>
E-mail: ccdinfo@cdc.gov

- La Agencia para la Investigación y Control de Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés) publica pautas y recomendaciones para dejar de fumar y material diverso para médicos, otros profesionales del cuidado de la salud y el público en general. Las pautas y recomendaciones para los profesionales del cuidado de la salud están disponibles solamente en inglés. Los pacientes pueden solicitar una copia en español de la publicación titulada: *Si quiere, puede dejar de fumar*. Pueden solicitar información a:

AHRQ Publications Clearinghouse
Post Office Box 8547
Silver Spring, MD 20907-8547
1-800-358-9295
410-381-3150
TTY (para las personas con dificultades de audición): 1-888-586-6340
La dirección en Internet es: <http://www.ahrq.gov/>
E-mail: info@ahrq.gov

Organizaciones sin fines lucrativos:

- La Sociedad Americana del Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés) publica una serie de folletos con pautas y técnicas útiles para las personas que desean dejar de fumar y tiene información sobre la adicción a la nicotina, las consecuencias del fumar para la salud y los efectos de la inhalación indirecta (humo de segunda mano). Además, la Sociedad Americana del Cáncer tiene una lista bibliográfica de material de lectura relacionado con el fumar y el cigarrillo que incluye libros y audiocasetes sobre cómo dejar de fumar.

La Sociedad Americana del Cáncer también patrocina talleres para dejar de fumar conocidos como FreshStart, disponibles en la mayor parte de los Estados Unidos. Los lugares que no ofrecen los talleres FreshStart, referirán los pacientes a otros centros en la comunidad. El programa consiste en cuatro sesiones de una hora cada una durante un período de dos semanas. La Sociedad Americana del Cáncer reconoce que fumar es una adicción química, un hábito y una dependencia psicológica; el programa FreshStart enfatiza estos tres puntos y ayuda a la persona que deja de fumar a enfrentar los posibles obstáculos tales como control de peso y manejo de la tensión. Para más información, comuníquese con la oficina nacional:

ACS's National Home Office
1599 Clifton Road, NE.
Atlanta, GA 30329-4251
1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)
La dirección en Internet es: <http://www.cancer.org/>

Las páginas blancas de la guía telefónica pueden tener el número de teléfono de la oficina local. Si no aparece, llame al 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345).

- La Asociación Americana del Pulmón (ALA, por sus siglas en inglés), una organización dedicada a luchar contra las enfermedades relacionadas con el cigarrillo, provee información sobre los programas locales para dejar de fumar y sobre sus talleres “Freedom From Smoking” (Libres del cigarrillo) para particulares y para organizaciones. La Asociación Americana del Pulmón publica varios manuales de autoayuda, audiocasetes y videos que acompañan al programa “Freedom From Smoking”. Estas publicaciones también enfatizan las inquietudes de las personas que dejan de fumar, tales como el aumento de peso, estrategias para hacer frente a la situación, adicción y abstinencia. Para más información, comuníquese con la oficina nacional:

American Lung Association
 1740 Broadway
 New York, NY 10019-4274
 1-800-586-4872 (1-800-LUNG-USA)
 212-315-8700
 La dirección en Internet es: <http://www.lungusa.org/>

Las páginas blancas de la guía telefónica pueden tener el número telefónico del capítulo local. Si no se encuentra, la oficina de la Asociación Americana del Pulmón del estado de donde el usuario hace la llamada puede ayudarle. Llame al 1-800-586-4872 (1-800-LUNG-USA). La página de Internet tiene fuentes de información e incluye el Programa “Freedom From Smoking” para utilizar directamente desde la computadora.

- La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) tiene información sobre programas locales y comunitarios relacionados con intervención en los colegios, lugares de trabajo y centros de atención médica. Ofrece además folletos acerca de dejar de fumar y la relación entre fumar y las enfermedades cardíacas. Para más información, comuníquese con la oficina nacional:

American Heart Association
 National Center
 7272 Greenville Avenue
 Dallas, TX 75231
 1-800-242-8721 (1-800-AHA-USA1)
 La dirección en Internet es: <http://www.americanheart.org/>

Las páginas blancas de la guía telefónica pueden tener el número telefónico del capítulo local. Si no se encuentra, la oficina de la Asociación Americana del Corazón del estado de donde el usuario hace la llamada puede ayudarle. Llame al 1-800-242-8721 (1-800-AHA-USA1).

- La información sobre Nicotina Anónimos (NA, por sus siglas en inglés), un programa que consta de doce pasos, puede obtenerse de:

Nicotine Anonymous World Service
Post Office Box 126338
Harrisburg, PA 17112-6338
415-750-0328
La dirección en Internet es: <http://www.nicotine-anonymous.org>
E-mail: info@nicotine-anonymous.org

5. ¿En qué consiste la terapia de reemplazo de nicotina?

Los productos que reemplazan la nicotina liberan constantes pequeñas dosis de nicotina en el cuerpo, lo que ayuda a mitigar los síntomas de abstinencia de la nicotina que por lo general experimentan las personas que tratan de dejar de fumar. Estos productos están disponibles en cuatro formas: parches, goma de mascar, atomizador nasal e inhalador. Los investigadores recomiendan combinar la terapia de reemplazo de nicotina con algún tipo de asesoramiento por parte del médico, dentista, farmacéutico u otro profesional de la salud.

- **El parche de nicotina** que se consigue sin receta médica, libera una cantidad constante de nicotina al cuerpo a través de la piel. Un tipo de parche de nicotina se vende en concentraciones de 15 miligramos (mg) para un tratamiento de seis semanas. Otro tipo de parche de nicotina se vende en diferentes concentraciones como parte de un tratamiento de 8 a 10 semanas para dejar de fumar. La concentración de nicotina se reduce a medida que el tratamiento progresa. El parche de nicotina puede no ser una buena opción para las personas con problemas de la piel o alérgicas a la cinta adhesiva.
- **La goma de mascar de nicotina** se puede comprar sin receta médica en concentraciones de 2 a 4 miligramos. Al masticar la goma se incorpora nicotina al torrente sanguíneo a través del revestimiento de la boca. La goma de mascar puede no ser apropiada para las personas con articulación temporomandibular (TMJ, por sus siglas en inglés) o para aquellas con dentaduras postizas u otro trabajo dental como puentes.

Algunos estudios han sugerido que la goma de mascar de nicotina en combinación con la terapia del parche de nicotina, reduce más los síntomas de la abstinencia que cualquier otro medicamento por sí solo. Cuando se combina la goma de mascar con los parches, la probabilidad de dejar de fumar es mayor que cuando se utiliza solamente la goma de mascar.

- **El atomizador nasal de nicotina** fue aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos en 1996, para utilizarse con receta médica. Consiste en un frasco con atomizador que contiene nicotina que los fumadores pueden inhalar cuando sienten la necesidad de fumar. En general, las personas no deben usar el atomizador nasal por más de 6 meses porque es posible la adicción a él. Este producto no se recomienda para las personas con trastorno nasal o sinusitis, alergias o asma, ni para los fumadores jóvenes.

- **El inhalador de nicotina**, también disponible sólo con receta médica, fue aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos en 1997. Este dispositivo libera en la boca, a través de una boquilla atada a un cartucho de plástico, un tipo de nicotina vaporizada. Aunque se le llama un inhalador, el dispositivo no envía nicotina a los pulmones como lo hace el cigarrillo. La mayor parte de la nicotina sólo viaja por la boca y la garganta, donde se absorbe a través de las membranas mucosas. Los efectos secundarios comunes incluyen tos e irritación de la garganta y la boca. Cualquier persona con problemas bronquiales como asma debe usarlo con cautela.

6. **¿Existe algo que ayude a dejar de fumar que no contenga nicotina?**

El bupropion, que sólo se puede obtener con receta médica, fue aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos en 1997 para tratar la adicción a la nicotina. Esta droga puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de nicotina y el impulso de fumar. Algunos de los efectos secundarios comunes del bupropion son la sequedad de la boca, dificultad para dormir, inestabilidad e irritación de la piel. Las personas no deben usar esta droga si ya tienen trastornos convulsivos como epilepsia o una enfermedad relacionada con la alimentación como la anorexia o bulimia o si están tomando otros medicamentos que contienen hidroclicloruro de bupropion. No se recomienda el bupropion para las mujeres embarazadas o en período de lactancia. Se están llevando a cabo investigaciones acerca de otros medicamentos que no contienen nicotina como posible ayuda para dejar de fumar.

###

Fuentes de información del Instituto Nacional del Cáncer

Servicio de Información sobre el Cáncer

Número telefónico gratuito: 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (con dificultades de audición): 1-800-332-8615

NCI Online

Internet

Para obtener acceso a información del Instituto Nacional del Cáncer en el Internet, use <http://www.cancer.gov>.

CancerMail Service (correo electrónico)

Para obtener una lista de la información disponible, envíe un mensaje electrónico a: cancermail@icicc.nci.nih.gov con la palabra "help" en el mensaje.

CancerFax®

Para obtener información del Instituto Nacional del Cáncer vía fax, marque el 301-402-5874 desde un teléfono con fax y siga las instrucciones de la grabación.

Revisado 3/29/00